

**LUNES / MONDAY**

**MARTES / TUESDAY**

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

**JUEVES / THURSDAY**

**VIERNES / FRIDAY**

1

**4** 465 Kcal 9,32 Gr 1,53 AGS 31,56 Prot 60,96 HC  
**Lentejas estofadas con verduras.** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Cinta de sajonia con verduras salteadas.** / Saxon loin ribbon /

**Manzana** / Apple /

**11** 665 Kcal 26,72 Gr 3,78 AGS 29,85 Prot 69,23 HC  
**Espirales con tomate.** / Cooked spirals with tomato sauce 1-3T-8T-11T  
**Salmón al horno.** / Baked salmon 4-10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Manzana** / Apple /

**18** 563 Kcal 29,24 Gr 7,44 AGS 21,34 Prot 48,83 HC  
**Crema de calabaza.** / Pumpkin cream 13

**Magro de cerdo en salsa con patata cuadro.** / Lean pork in sauce 13 /

**Manzana** / Apple /

**25** 501 Kcal 15,98 Gr 0,78 AGS 17,52 Prot 71,96 HC  
**Arroz a banda.** / A banda rice 4T-5-6-13

**Tortilla francesa con champiñón salteado.** / Omelette 3 /

**Manzana** / Apple /

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

**5** 521 Kcal 16,55 Gr 1,58 AGS 24,67 Prot 63,17 HC  
**Arroz con tomate.** / Rice with tomato

**Gallo en salsa.** / Dab Flounder in sauce 4-5T-6T-10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Mandarina** / /

**12** 635 Kcal 28,08 Gr 2,09 AGS 29,71 Prot 55,12 HC  
**Alubias blancas estofadas con chorizo.** / White beans stew with sausage  
**Tortilla de patata.** / Spanish omelette 3

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Naranja** / /

**19** 483 Kcal 16,00 Gr 1,46 AGS 32,13 Prot 44,62 HC  
**Potaje de garbanzos con verduras.** / Chickpea stew with chorizo

**Bacalao a la gallega.** / Baked Cod with garlic and paprika 4

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Mandarina** / /

**26** 640 Kcal 22,24 Gr 4,17 AGS 42,96 Prot 62,40 HC  
**Macarrones napolitana.** / Macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Jamoncitos de pollo asado.** / Roast chicken 10T

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Naranja** / /

**6** 417 Kcal 18,46 Gr 1,45 AGS 15,77Prot 41,33 HC  
**Patatas a la riojana** / Potatoes with chorizo 13

**Tortilla francesa con champiñón salteado** / Omelette 3 /

**Pera** / /

**13** 495 Kcal 10,06 Gr 1,23 AGS 30,34Prot 70,92 HC  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella

**Pollo en salsa con zanahoria salteada** / Turkey with sauce /

**Pera** / /

**20** 705 Kcal 24,06 Gr 2,90 AGS 31,65Prot 84,35 HC  
**Macarrones con tomate** / Cooiced macaroni with tomato sauce 1-3T-8T-11T

**Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Pera** / /

**27** 427 Kcal 19,95 Gr 5,00 AGS 26,47Prot 35,84 HC  
**Judías verdes rehogadas con bacón** / Sauteed greenbeans with bacon 13

**Caballa con tomate y patata al horno** / Mackerel with vegetables and tomato 4-10T-13

**Pera** / /

**7** 705 Kcal 20,59Gr 8,22 AGS 23,15 Prot 98,30 HC  
**Macarrones con tomate y verduras** / Macaroni with vegetables 1-3T-8T-10T-11T

**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T-13

**Lechuga con maíz** / Corn salad 13

**Plátano** / Banana /

**14** 699 Kcal 24,31Gr 3,10 AGS 34,42 Prot 82,13 HC  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T-8T-10T-11T-13

**Cocido completo** / Madrid stew 10T-13 /

**Plátano** / Banana /

**21** 521 Kcal 16,81Gr 1,44 AGS 24,94 Prot 59,41 HC  
**Arroz tres delicias** / Three Delights Fried Rice 3-5

**Gallo a la menier** / Haddock in sauce 1-4-5T-6T-8T-10T-11T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Plátano** / Banana /

**28** 523 Kcal 16,44Gr 1,06 AGS 21,83 Prot 63,66 HC  
**Sopa de Picadillo con pollo** / Ham soup with chicken 1-3T-8T-11T

**Burguermeat a la plancha** / Grilled burger meat 1-8-13

**Lechuga con zanahoria** / Carrot salad 13

**Plátano** / Banana /

**8** 596 Kcal 35,80 Gr 2,70 AGS 20,08Prot 45,00HC  
**Crema de calabacín** / Zucchini cream 13

**Varitas de merluza con patata al horno** / Battered hake 1-4-13 /

**Yogur de soja** / Yoghurt 1T-8-9T /

**15** 411 Kcal 17,26 Gr 1,99 AGS 27,68Prot 28,18HC  
**Patatas guisadas con verduras** / 13

**Merluza a la vizcaína** / Baked Cod 4 /

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Yogur de soja** / Yoghurt 1T-8-9T /

**22** 342 Kcal 16,37 Gr 0,62 AGS 16,81Prot 27,53HC  
**Brócoli rehogado** / Sauteed broccoli

**Tortilla francesa con patata cuadro** / Omelette 3-13 /

**Yogur de soja** / Yoghurt 1T-8-9T /

**29** 505 Kcal 15,01 Gr 1,62 AGS 39,81Prot 43,27HC  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13

**Merluza en salsa** / Hake with vegetables in sauce 4-10T

**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13

**Yogur de soja** / Yoghurt 1T-8-9T /

LA FRUTA DEL MES es orientativa y puede sufrir variaciones.

Todos los menús se complementan con la opción de pan.

Puede ver el menú en: [www.alcoin.es/tresolivos](http://www.alcoin.es/tresolivos)

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.



Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de



Atención nutricional 911 255 100

**ALÉRGENOS**

- |           |              |                      |                |
|-----------|--------------|----------------------|----------------|
| 1. Gluten | 3. Huevo     | 7. Cacahuete         | 11. Mostaza    |
| 2. Leche  | 4. Pescado   | 8. Soja              | 12. Sésamo     |
|           | 5. Crustáceo | 9. Frutos de cáscara | 13. Sulfitos   |
|           | 6. Molusco   | 10. Apio             | 14. Altramuces |

Kcal: Kilocalorías - Gr: Grasas (g) - AGS: Grasas Saturadas (g)  
Prot.: Proteínas (g) - HC: Hidratos de Carbono (g)

Nos gusta comer sano !



# NOV

DÍAS ESPECIALES

- 01 ECOLOGÍA
- 03 SÁNDWICH
- 16 TOLERANCIA
- 20 NIÑO
- 25 VIOLENCIA DE GÉNERO

BUENOS HÁBITOS



Evita los alimentos procesados, contienen altos niveles de sal, azúcares y grasas, nada saludables.

Yoga time!!

DEPORTE



Nos relajamos, conectamos con nosotros, además de ganar en flexibilidad y aprender a relajarnos.

## RECOMENDACIONES

### DESAYUNO



### CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carne	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carne
 Carne	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carne
 Fruta	 Lacteos
	 Fruta

MEDIOAMBIENTE

Te invitamos a...

Marcarte un nuevo reto que ayude a conservar nuestros recursos naturales, por el día de la ecología .

alco<sup>in</sup>

